

Les bibliothèques et cuido Mes de la Salut Mental



bibliothèques de l'anoia

Les biblioteques et cuiden

El 10 d'octubre és el **Dia Mundial de la Salut Mental** i les biblioteques de l'Anoia se sumen a la iniciativa de fer comunitat i ajudar a les persones a tenir cura de la seva salut mental i emocional. Per això, hem fet una selecció de llibres, pel·lícules i revistes per a persones joves i adultes que et poden ajudar en qualsevol moment i que trobaràs a la teva biblioteca pública més propera. Perquè tots sabem que els llibres i la cultura ens cuiden la ment i l'ànima!

Bona lectura!

Biblioteques de l'Anoia, octubre de 2022

GUIA DE BIBLIOTEQUES DE L'ANOIA

1. Biblioteca Central d'Igualada
2. Biblioteca Mont-Àgora, de Santa Margarida de Montbui
3. Biblioteca de Vilanova del Camí
4. Biblioteca l'Atzavara, d'Òdena
5. Biblioteca de Piera
6. Biblioteca de Masquefa
7. Biblioteca el Safareig de Capellades
8. Biblioteca Verge de Montserrat del Bruc
9. Bibliobús Montserrat

Per cada document, s'indica el número de biblioteca on es troba.

CONEXIONES

- Alló, Mariano. **Quando el cerebro dice basta: la trampa de la evolución o por qué nos deprimimos**. Plataforma, 2020. (1, 3)
- Barceló, Júlia. **Operació biquini**. Editorial Flamboyant, 2021. (4)
- Brantley, Jeffrey. **Calmar la ansiedad: descubre como el mindfulness puede liberarte del miedo y la angustia**. Zenith, 2021. (1, 2, 3, 5)
- Cases, Ferran. **Bye bye ansiedad: el método rápido y eficaz para vivir tranquilo**. EDAF, 2020. (1, 2, 7)
- **Depresiones bipolares y unipolares**. Editorial Médica Panamericana, 2019. (2)
- Duran, Meritxell. **Depresión o victoria: crónica de una batalla**. Reservoir Books, 2020. (2, 3, 7)
- Fairburn, Christopher. **La superación de los atracones de comida: cómo recuperar el control**. Paidós, 2017. (3, 7, 8, 9)
- García Díez, Lorena, Fuertes Rocañín, José Carlos. **Educación es ser un espejo: una aproximación a la salud mental**. Libros Cúpula, 2022. (1, 2, 3, 5)
- Hari, Johann. **Conexiones perdidas : causas reales y soluciones inesperadas para la depresión**. Capitán Swing Libros, 2019. (3)
- Martín, Ángel. **Por si las voces vuelven**. Planeta, 2021. (1, 2, 3)
- Mark Goulston, Philip. **Deja de autosabotearte: cómo superar los comportamientos contraproducentes**. Ediciones Obelisco, 2021. (1, 5, 7, 8)
- Nardone, Giorgio. **Miedo, pánico, fobias: la terapia breve**. Herder, 2019. (2, 5, 8)
- Pérez-Bonaventura, Iris. **Ansiedad: a mí también me pasa**. B de Blok, 2022. (2, 3, 5)
- Ripoll, Carme. **El Dilema de viure**. Obrador Editorial, 2021. (3)
- Santandreu, Rafael. **Sense por : el mètode comprovat per superar l'ansietat, les obsessions, la hipocondria i qualsevol temor irracional**. Rosa dels Vents, 2021.(1, 2, 3, 5, 6, 7)
- Vázquez González, Fernando Lino. **Guía de intervención de la depresión**. Editorial Síntesis, 2019. (3)
- **Vivir con el trastorno límite de la personalidad: una guía clínica para pacientes**. 2a ed. Desclée de Brouwer, 2018. (2, 7)
- Wang, Esmé Weijun. **Todas las esquizofrenias**. Sexto Piso, 2022. (2, 3, 6)
- Winston, Sally M. **Guía para superar los pensamientos aterradoras, obsesivos o inquietantes: libérate de los pensamientos negativos con la terapia cognitivo conductual (CBT)**. Editorial Sirio, [2019]. (2, 3, 7, 8)
- Zararri, Gio. **Respuestas a tu ansiedad**. Vergara, 2021. (1, 2, 9)

NOVEL·LA

- Aguar, Pepa. **El que em queda de tu**. Edicions 62, 2021. (1, 3, 5, 6, 7, 8)
- Boström Knausgård, Linda. **Filla d'octubre**. Editorial Les Hores, 2022. (3)
- Buten, Howard, **Quan jo tenia cinc anys em vaig matar**. Blackie Books, 2013. (2, 3)
- Carrère, Emmanuel. **Yoga**. Anagrama, 2021. (2, 3, 4, 5, 7, 8)
- Emezi, Akwaeke. **Aigua dolça**. Edicions del Periscopi, 2020. (1, 3, 4, 5, 7)
- Eugenides, Jeffrey. **Las Vírgenes suicidas**. Comunicación y Publicaciones, 2005. (1, 3, 4)
- Filer, Nathan. **La Luna no está**. Alianza, 2013. (3)
- Frame, Janet. **Cares enmig de l'aigua**. Trotalibros, 2022. (3)
- Gago, Núria. **Quiéreme siempre**. Planeta, 2018. (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7)
- Karr, Mary. **Iluminada**. Errata Naturae, 2019. (3)
- Luca de Tena, Torcuato. **Los Renglones torcidos de Dios**. Planeta, 2009. (1, 3, 5)
- Mencarelli, Daniele. **Tot demana salvació**. La Segona Perifèria, 2022. (1, 3)
- Meyerhoff, Joachim. **Que tot sigui com no ha estat mai**. Edicions 62, 2015. (1, 3, 7)
- Nadal, Rafel. **Quan s'esborren les paraules**. Columna, 2021. (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7)
- Pijoan, Joaquim. **Retrat del jove Skizo**. Lapslàtzuli, 2022. (3, 5)
- Rooney, Sally. **Gent normal**. Edicions del Periscopi, 2019. (1, 2, 3, 4, 5, 7, 8)
- Sparks, Nicholas. **El Cuaderno de Noah**. Emecé, 2006. (1, 3, 7, 8)
- Tudor, C. J. **El Hombre de tiza**. Plaza Janés, 2018. (2,5,7 castellà - 1, 3, 5, 6, 9 català)
- Vigan, Delphine de. **Les Gracituds**. Edicions 62, 2021. (1, 2, 3, 5, 7)
- Villalonga, Anna. **Els dits dels arbres**. Bromera, 2020. (3)
- Yáñez, Antía. **No pensis en un elefant rosa**. Contraluz, 2022. (7, 9)

NOVEL·LA JUVENIL

- Alonso, Ana. **El Sueño de Berlín**. Anaya, 2015. (1)
- Garcia, Joanjo. **Els Adéus del Jaguar**. Bromera, 2021. (1, 3)
- Lozano Garbala, David. **Desconocidos**. Edebé, 2018. (2, Castellà - 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8 català)
- Moreno, Eloi. **Invisible**. Nube de tinta, 2020. (2,4,7 Català - 1,2, 3 Castellà)
- Ramos, Pedro. **Un ewok al jardí**. Edebé, 2022. (2, 3, 4, 6)
- Satz, Mario. **La sopa de l'avi**. Babulinka Books, 2013. (1, 3, 4, 7, 8 Català - 2, 4 Castellà)

POESIA

- Adell Alvarez, Joan. **La ceguesa dels miralls**. Editorial Fonoll, 2020. (4)

CÒMIC ADULTS

- Batalla, Montse. **Manicomio: una historia real**. La Cúpula, 2019. (3)
- Dillon, Glyn. **El Nao de Brown**. Norma, 2013. (1)
- **Historias del olvido**. Dolmen, 2007. (2, 3, 5, 6)
- Roca, Paco. **Arrugas**. Astiberri, 2007. (1, 3, 6, 7, 8)
- Ruiz Garzón, Ricard. **Las voces y el laberinto**. Saprستي, 2018. (1)
- Stohl, Margaret. **La Vida de la Capitana Marvel**. Panini Comics 2019. (1,9)

PEL·LÍCULES

- Bosch, Carles. **Bicicleta, cullera, poma**. Cromosoma, 2011. (2, 3, 5, 6, 7, 8)
- Burton, Tim. **Big fish**. El País, 2007. (1, 3, 4)
- Campanella, Juan José. **El Hijo de la novia**. El País, 2006. (2, 3, 4, 7, 8)
- Coppola, Sofía. **Las Vírgenes suicidas**. Manga, 2000, (1,6).
- Dayton, Jonathan; Faris, Valerie. **Pequeña Miss Sunshine**. Twentieth Century Fox, 2008. (3,4,7)
- Espinosa, Albert. **Los espabilados**. Movistar+, 2021. (4)
- Glatzer, Richard. **Siempre Alice**. RBA, 2015. (2, 3, 7)
- Hoffman, Dustin. **El Cuarteto**. Vértigo, 2012. (2, 3, 6, 7, 8)
- Howard, Ron. **Una Mente maravillosa**. Paramount, 2012. (4, 9)
- Payne, Alexander. **Nebraska**. Vértigo, 2014. (2, 3, 5, 6)
- Solé, Albert. **Bucarest : la memoria perdida**. Cameo, 2008. (3)
- Subirana, Carla. **Nadar : todas las familias guardan un secreto**. Televisió de Catalunya, 2008. (3)
- Yimou, Zang. **Regreso a casa**. Cameo, 2016. (1, 2, 3, 5, 7)
- Zeller, Florian. **El Padre**. A Contracorriente Films, 2021. (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7)

REVISTES

- **Cuerpamente**
- **Integral**
- **Yoga Journal**

I més al nostre catàleg: aladi.diba.cat



Diputació
Barcelona

Xarxa de Biblioteques
Municipals